

# MINI-CURSO DE VERÃO

## Setembro de 2023

**19** (3ª feira) **21** (5ª feira) **26** (3ª feira) **28** (5ª feira)

### ESTRATÉGIAS PARA A PREVENÇÃO DA SAÚDE – Parte 2

#### Programa (4 sessões)

#### 1. Cozinha vegetariana (2 sessões)

- Tipos de cozinha vegetariana
- Noções básicas de Nutrição (necessidades diárias de proteínas, açúcares, ácidos gordos, etc.)
- Onde encontrar estes produtos nos vegetais
- A escolha dos alimentos de acordo com a Medicina Chinesa
- Apresentação de algumas receitas



#### 2. Equilíbrio do sistema digestivo

- Noções básicas de nutrição funcional
- Mecanismos de ação das ervas medicinais
- Como efetuar uma infusão de forma a obter um efeito terapêutico

#### 3. Óleos essenciais no controlo das nossas emoções

- Breve história dos óleos essenciais
- Apresentação de vários óleos com os seus benefícios terapêuticos
- Manuseamentos dos óleos
- Sugestões de utilização



Possibilidade de acabar com um almoço vegetariano partilhado na última sessão.

Ministrado pela **Dr.ª Cristina Novo**

*(licenciada em Filosofia pela FLUC, Mestre em Sociologia da Transformação e Desenvolvimento Social pela FEUC, especialista em Medicina Tradicional Chinesa e em Acupunctura)*

**Local: Salão Nobre da UTL**

**Horário: 10h00 – 11h30**

**Mínimo participantes : 05**

**Alunos/Associados  
30,00€**

**Familiares/Amigos  
35,00€**

Cada sessão tem uma **parte teórica** e uma **parte prática**



**UTL - Universidade do Tempo Livre**

Rua Pedro Monteiro, 68 3000-329 COIMBRA  
239 826 030 / 969 831 538  
anaigeral@sapo.pt www.anai.pt



Associação Nacional  
de Apoio ao Idoso  
Coimbra